

令和3年度 3月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料						栄 養 価		
				主に体をつくるものとなる（赤）		主に体の調子を整えるものとなる（緑）		主にエネルギーのものとなる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん	 だいにん い まーぼーどうふ 大根入り麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ	とうふ ぶたにく だいずミート あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	601 26.0	752 30.4	
2	水	コッペパン	 いちごジャム しろみぎかな 白身魚フライ こまつな 小松菜サラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	ほき まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう		いちご レモン たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう みずあめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	668 26.9	803 31.9	
			桃の節句献立 									
			さわらの西京焼き	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	こめ さとう		610 30.9	702 33.8	
			な はなあ 菜の花和え はんぺんのすまし汁 (はんぺん)	とうふ すけそうたら	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ でんぶん さとう やまいも	さとう ごま				
4	金	ごはん	 チキンカレー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	とりにく まぐろみずに ちくわ（すけとうたら・ほき）	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら ごま	629 23.8	783 28.4		
7	月	中学校卒業お祝い献立 										
		わかめごはん	 さけのレモン風味 く 貝だくさんのみそ汁 いわ お祝いケーキ(中学生のみ)	さけ なまあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう でんぶん さといも こめこ さとう ココアパウダー	あぶら	571 26.7	797 33.3	
			岩国中学校 1年 2組が考えた献立「残さず食べよう献立」 いわくにちゅうがっこう んん くみ かんが こんだて のこ た こんだて									
8	火	ごはん	 とうふ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそスープ	とりにく ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう		えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも たまごめき 卵拔マヨネーズ	あぶら	615 23.4	748 26.1	
9	水	コッペパン	 ポークビーンズ ゴマネーズサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう たまごめき ごま 卵拔マヨネーズ	あぶら	614 27.7	750 33.1	
10	木	ごはん	 じゃがいものそぼろ煮 たくあん和え	とりにく なまあげ たくあん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ たくあん もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら	あぶら	586 23.0		
11	金	ごはん	 いわしの梅煮 そくせきづ 即席漬け かきたま汁	いわし かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	うめ きゅうり キャベツ ねぎ	こめ みずあめ さとう たまねぎ はくさい	あぶら	572 27.3	700 30.8		
14	月	コッペパン しょう (小)	 スパゲッティナポリタン れんこんサラダ	ウインナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが れんこん	パン スパゲッティ たまごめき 卵拔マヨネーズ ごま	オリーブオイル ごま	622 23.0	770 27.7	
15	火	ごはん	 ささみフライ こまつな あ もの 小松菜の和え物 はる 春キャベツのみそ汁	とりにく だいず なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	605 26.3	734 29.7	
			小学校卒業お祝い献立 									
16	水	コッペパン	 クリームシチュー レモンサラダ いわ お祝いケーキ(小学生のみ)	とりにく まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう こめこ さとう ココアパウダー	シチュールウ あぶら あぶら	674 28.9	728 32.6	
			 ぶたにく 豚肉のキムチ炒め ぎょうぎスープ (ぎょうぎ) フルーツ杏仁風プリン	ぶたにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	はくさい(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ キャベツ しょうが もも あんず りんご	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら	608 22.5	749 26.3	
			 さわらの竜田揚げ ごま酢和え ごもくじる 五目汁	さわら ごま酢和え ごもくじる	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま		739 28.3		
22	火	ごはん	 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら とうふじる 豆腐汁	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	こめ さとう れんこん たまねぎ えのきたけ	あぶら あぶら			667 29.9	801 33.7
23	水	コッペパン	 オムレツ じゃがいもと豚肉のカレー炒め マカロニスープ	たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース はくさい とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	622 29.1	746 33.8	
24	木	ごはん	 ハヤシライスの具 しらたま 白玉フルーツ	ぎゅうにく しらたま	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース みかん おうとう バインアップル	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	651 22.0	811 26.2		

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。